



# Rörelse för Hälsa

## Kost och Hälsa

# Psykiatriveckan 2018

**Torsdag 15 november, Lindesberg, Arenan - Utsikten**

**13.00 Sofia Wange**

**MHFA- Mental Health First Aid** - Första hjälpen till psykisk ohälsa.

Hur man känner igen och ingriper vid kriser, tar emot information och bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig psykiatrisk hjälp.

**14.00 Lindesbergs Vårdcentral**

Jörgen Laestadius, Ingela Sohls informerar om vad vårdcentralen har att erbjuda.

**15.00 Jill Taube**

Psykiatriker, författare och dansinstruktör

**Fysisk aktivitet och psykisk hälsa- självklara följeslagare**

Kunskap och vetenskap kring hur fysisk aktivitet stärker den psykiska hälsan, hur kropp och psyke samverkar i alla lägen och hur kroppens hälsa kan bidra till vårt psykiska mående. Var med och diskutera vad fysisk aktivitet faktiskt är. Både sittande och stående lättsam dans där du medverkar precis så mycket eller lite du vill!

**Jill Taube- den dansande doktorn!**

Hela veckans program finns på: [www.finsamorebrolan.se](http://www.finsamorebrolan.se)

**Prata om psykisk hälsa – tillsammans gör vi skillnad**  
Välkommen till en intressant och givande vecka!

Psykiatriveckan arrangeras i samarbete mellan:

Allmänpsykiatri Lindesberg, Arbetsförmedlingen, Attention, FPS - Föreningen för Psykiatriskt Samarbete, Försäkringskassan, Hjärnkoll, Hällefors kommun, Hällefors vårdcentral, Lindesbergs kommun, Lindesbergs vårdcentral, Ljusnarsbergs kommun, Ljusnarsbergs vårdcentral, Mottagningsteamet, NSPH- Nationell Samling Psykisk Hälsa, Nora kommun, Nora vårdcentral, Region Örebro län, Samverkansteamet, Samordningsförbundet SOFINT